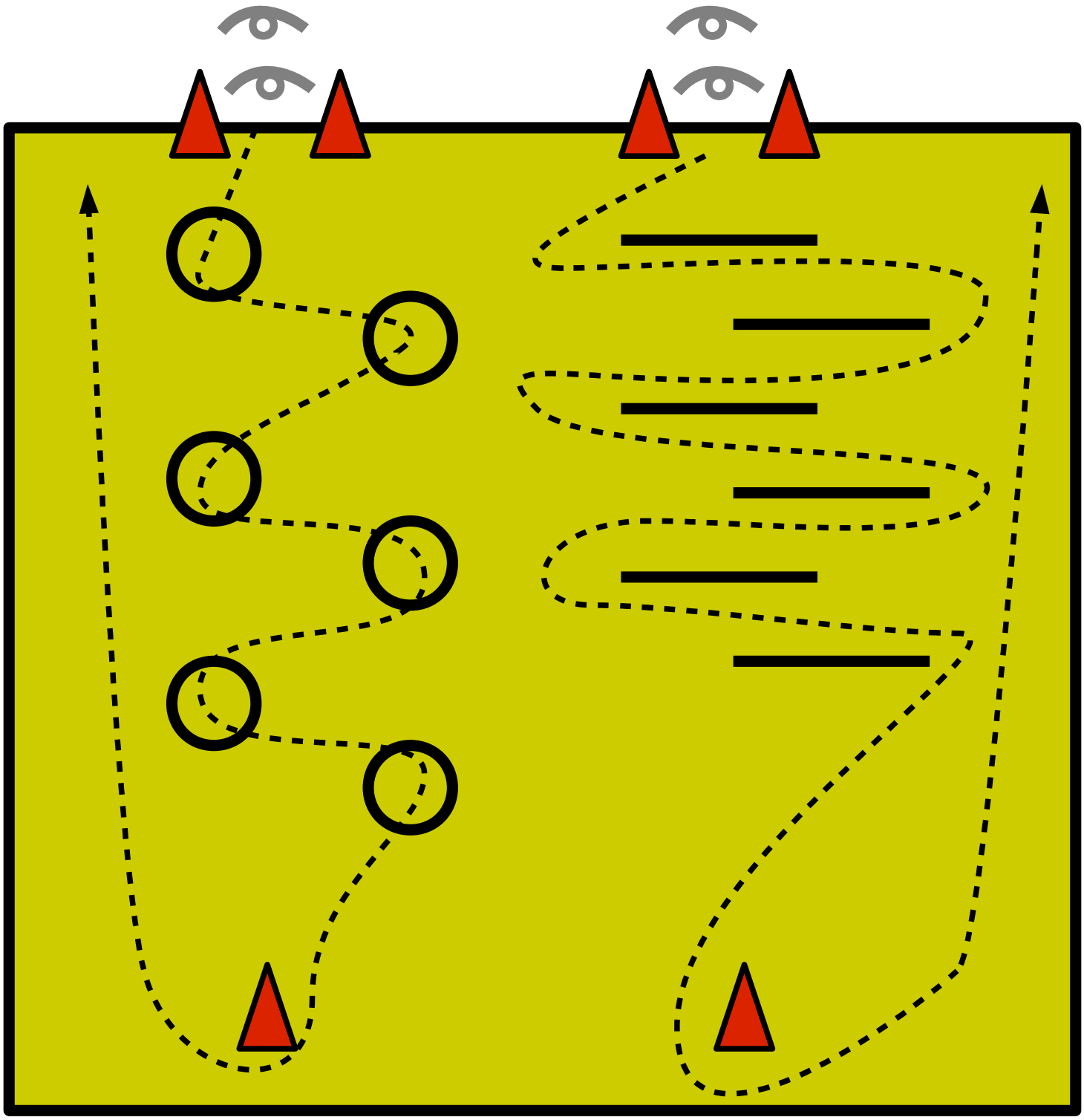
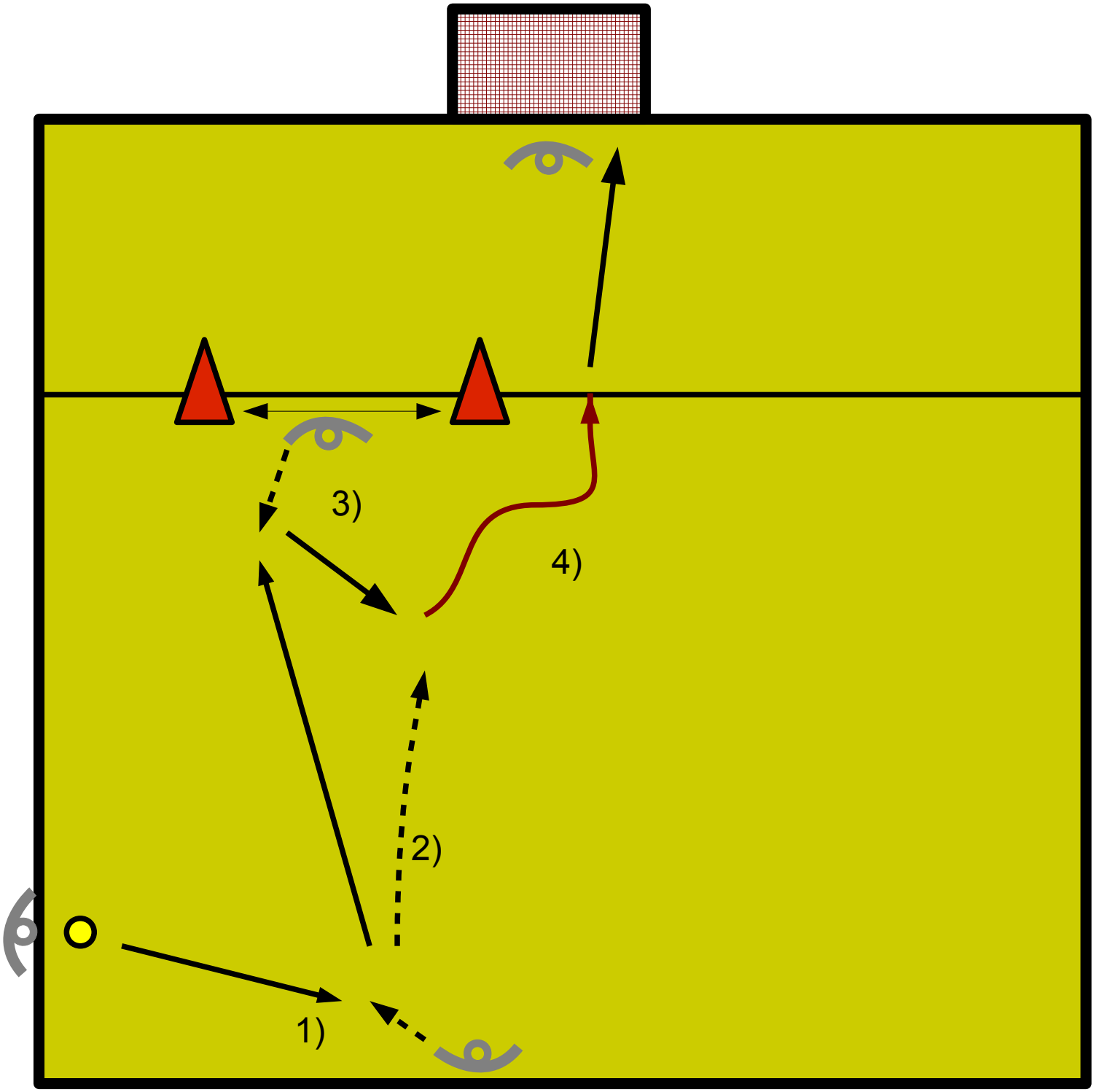
ECHAUFFEMENT : psychotechnique



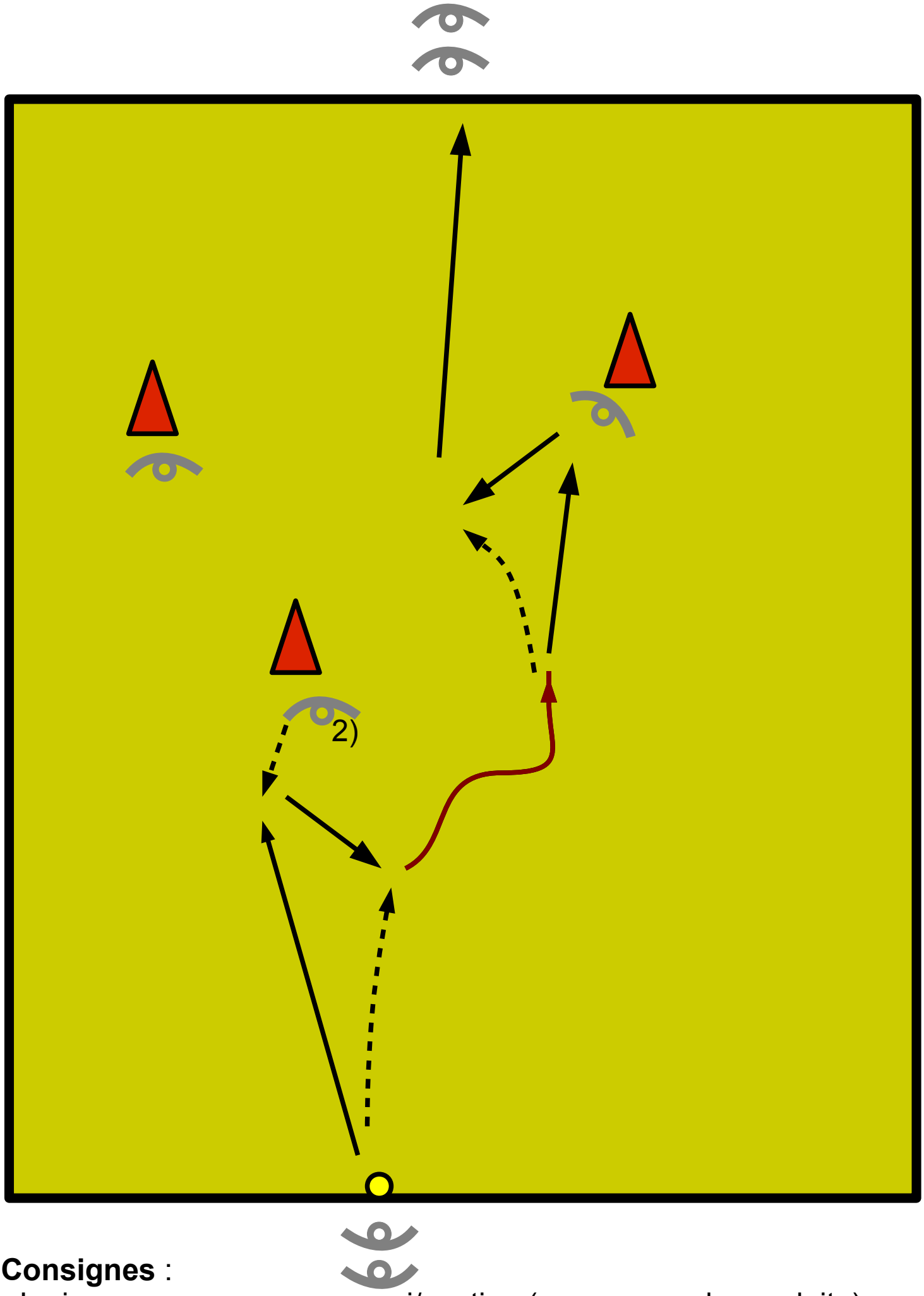
Consignes :

- 3 secondes d'équilibre dans chaque cerceau (pas de course!)
- Insister sur la reprise d'appuis pour les passages entre les barres.



Consignes :

- Insister sur l'appel sur la touche et sur la passe
- La remise doit se faire dans la course du joueur avançant.
- Effectuer l'exercice des deux côtés du terrain.
- Mettre un défenseur derrière l'attaquant pour forcer
- l'attaque du ballon



Consignes :

- Le joueur progresse en appui/soutien (peu ou pas de conduite)
- Libre choix des partenaires d'appui mais trois touches de balle maxi.
- L'équipe doit effectuer le plus d'aller-retours en un temps donné.